



Emergency Contact Center

# ふうせんとうわた綿

〒141-0031 東京都品川区西五反田3丁目2番13号 目黒さつき会館3F  
TEL : 03(3491)8106 FAX : 03(3491)8107  
Eメール : kinkyu@jigyuu-kyoukai.org

## 「風船唐綿」2013年春号です。

皆さまこんにちは。若干寒い日もありますが、ようやく春めいた暖かい日差しが降りそそぐようになりました。東京では例年より、10日間も早く桜が開花しました。



昨年12月に発足した安倍政権は、デフレの克服を掲げ金融緩和、財政出動、成長戦略を打ち出しました。年明け以降の円安、株高を受けて、マスコミは連日アベノミクスの賞賛し報道しています。しかしその陰で、生活保護費の切り下げなど社会保障が減らされ、あわせて消費税増税と人々が社会生活を営む上で困難な状況も作られつつあります。



4月1日をもって、当緊急連絡先センターは発足3年目を迎えます。まだまだ若輩ですが、現在とこの先の社会状況から私どもの活動が更に必要になると感じます。人を大切に人間らしく、共に手を携えて生きていける社会をめざして頑張りたいと存じます。皆さまには健康に留意して頂き、春の暖かさが心から感じられますよう祈念しております。

柳原 副所長

## ☆センターよりお知らせ☆

### ●休業のお知らせ

誠に勝手ながら、4/13~16までの4日間を休業とさせていただきます。御用の方は留守番電話へお名前とメッセージを録音下さい。4/17に折り返しご連絡差し上げます。

### ●ゴールデンウィークのお知らせ

当センターでは4/27~4/29・5/3~5/6までをゴールデンウィーク休暇とさせていただきます。5月の安否連絡は5/10までにご連絡下さい。また、留守番電話にお名前とメッセージを録音頂きますと、5/7にセンターから折り返しご連絡差し上げます。

## 投稿コーナー

毎月の安否確認の中で、素敵なお写真を頂きましたので、ここで紹介させていただきます。

### ●投稿者：T様●

2013年元旦、荒川区汐入公園からの初日の出です。  
° +。 \(\*^▽^)/。+ 綺麗ですねー♪



今後も皆様から頂いた写真等も風船唐綿に掲載させて頂けたらと思います。素敵な写真がありましたらセンターまでお願い致します。(・ω・)

## ～季節のレシピ～

Vol.5

少しずつ寒さも和らぐと同時に桜も咲き始めております。そろそろお花見シーズンでしょうか。今回はそんなお花見にピッタリな【桜ごはん】を紹介します。

### <材料>

米・もち米…合わせて3合、昆布…10cm位を1枚、桜の花（塩漬け）…20g（飾り付け用にも少々）  
酒…大さじ2杯、梅干…1個

### <作り方>

- 1) 米・もち米は三十分以上前に洗って漬けておく。梅干は種を出して細かく叩いておく。桜の花の塩漬けは必要な分だけボールに出し、水を入れて塩出しをして細かく刻んでおく。
- 2) 普段ご飯を炊くように、ご飯をとぎ普通の水分量で炊飯器に入れる。そこに昆布・桜の花・酒・梅干を入れ、味を調えて炊き上げる。
- 3) 出来上がりに、飾り付け用の桜の花を散らす。

見た目も楽しめる桜ごはんですが、一緒に炊いた梅には、ミネラルやクエン酸などの有機酸、ビタミン類など、たくさんの栄養素が含まれています。その中のクエン酸には糖質の代謝を促進し、疲労によってたまった乳酸を燃焼させ、カルシウムの吸収効果を高め

る働きがあります。さらに消化を促進し、食欲の増進と栄養吸収の増加効果があるので、虚弱体質の改善にも役立ちます！

文：古田



## レッツ☆スイミング



今回は【水泳】について少しお話します。

「水泳」と聞くと「夏」と思いがち

ですが、最近では温水プールの施設がとても多く、一年通して自分の好きな時間に泳ぐことが出来るようになっていて、通いやすくなっているのが特徴です。

そんな「水泳」ですが、泳ぐのはもちろんですが、泳げない人はゆっくり水中ウォーキング等いかがでしょう。

水中では浮力によって体への負荷が少なく済むので、ひざや腰が悪い人でも通常の運動以上の効果が望めます。

また、全身運動になるので体を効率よく動かすのに最適で、続けていく事で健康維持に繋がります。今年は夏を待たずに、水と戯れてみてはいかがでしょうか。

文：やっさん



## ♪春うららんらん♪



皆さま、春ですね♪タンポポや

スマレ、チューリップや桜などなど、たくさんの花が咲き乱れる季節になってきました

さまざまな種類の花が、色とりどりに咲き乱れる様子のことを『百花繚乱（ヒヤカリヨウラン）』と言うそうです



昔の人はなんと素敵な四文字熟語を作ったのでしょうか



四文字熟語では無いのですが、『春眠暁に覚えず（シュンミン アツキニ ホイエズ）』も春を代表するような言葉ですね♪

「春の夜は眠り心地が良いので、朝が来たことにも気付かずに、つい寝過ごしてしまう」という意味です。

『心地よい眠り』とは、深い睡眠であり、寝ること自体も楽しみであり、また朝起きたときも熟睡感があり、さっぱりと目覚めが良い、理想的な眠りのことです。



『心地よい眠り』に必要なのは、適度な運動と食事、ストレスを溜めないことです。

昼は活動の時間帯なので、できるだけ外へ出ておひさまの光を浴びましょう♪そしてよく歩くことです。そうすると、心地よい疲労感が出てきて、それが夜眠るための「推進力」となるのです。ただ歩くだけではなく、春を探しながら歩いてみませんか♪身近なところに『春』はたくさんあると思いますよ



心地よい眠りには夕食の内容も大切です。夕食は和食を中心にした内容にし、眠る2時間以上前に済ませ、寝るまでに胃腸の消化を終わらせておきましょう。

そして眠る前に、今日1日のよかった出来事を思い返してみましょ



う♪ どんな些細なことでも良いのです。今日一日で心地良く感じた事柄を3つ、思い返してみませんか♪

では、おやすみなさい☆また明日



文：渡辺